



CARDÁPIO – Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

FEVEREIRO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 17/02	TERÇA-FEIRA 18/02	QUARTA-FEIRA 19/02	QUINTA-FEIRA 20/02	SEXTA-FEIRA 21/02							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose com cacau MAÇA	Brownie de cacau, sem lactose Suco de uva integral MELANCIA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Doce de banana caturra madura APURADO com calda de uva passa Leite zero lactose com cacau GOIABA	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose com cacau MAMÃO CUBOS	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Suco de uva integral LARANJA							
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa Funcional Salada: Beterraba cubos Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa)	Arroz Lentilha Patinho mini iscas ao sugo Salada: Tomate cubinhos Salada Chuchu cubos	Arroz Feijão Carioca Carne moída ao sugo Salada: Brócolis Salada Cenoura rodelas	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos Salada: Mix de folhas verdes com manga cubos (alface verde/roxa/rúcula)							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Creme de abacate com banana caturra e calda de uva passa Flocos de milho s/ açúcar MANGA CUBOS	Frutas picadas Laranja e Maça	Brownie de cacau, sem lactose Suco de Maça integral Gelado MELANCIA	logurte Natural sem lactose batido com frutas vermelhas Flocos de milho MANGA CUBOS	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar, sem lactose Requeijão Caseiro zero lactose Leite zero lactose com cacau BANANA							
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos ao sugo Salada: Chuchu cubos Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Couve-flor Salada: Cenoura cubinhos	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Carreiroiro Feijão Preto Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Pepino cubos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Seleto de legumes (batata/cenoura/salsa)							
Composição nutricional (média semanal de um turno)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (g)	Vit. C (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	1097,5	149,7	52,0	34,4	15,4	472,7	67,5	452,5	8,2	196,5	72,5	1684,3

Observações: Oferecer bastante água nos intervalos das refeições para manter as crianças hidratadas. Utilizar frutas que forem enviadas conforme disponibilidade. As refeições devem ter consistência conforme a aceitação e capacidade de mastigação de cada criança. Devem ser amassados para servir, não batidos no liquidificador para estimular a mastigação das crianças. Utilizar os legumes conforme a disponibilidade. O cardápio poderá sofrer alterações de substituição por alimentos de mesmo valor nutricional caso haja alguma intercorrência no fornecimento dos alimentos deste cardápio.



Elaine M. Prestes
CRN 10 3228

Sandra Maria Pereira
CRN 10 0275

Elaine M. Prestes
CRN 10 3228



Sandra Maria Pereira
CRN 10 0275

